



はっぴい8020

はちまるにいまる



令和4年9月10日（土）旭川市神楽公民館にて、令和4年度『高齢者の歯のコンクール上川中部大会』が開催されました。令和2年度、3年度と中止になりましたので、実に3年ぶりの開催となりました。上川中部1市9町から158名の応募があり、そのうち都合で検診を受けられなかった16名を除く142名の方を、かかりつけの歯科医院で審査致しました。この結果、142名の全ての方が、80歳で20以上の歯を有している8020達成者となりました。その中で成績上位の10名の方を表彰し、さらに成績優秀な4名の方に対し、会場にて口腔内審査を行いました。その結果、最優秀賞には白崎健さん、優秀賞には福原靖夫さんが選ばれました。誠におめでとうございます。表彰された方々のアンケートを拝見すると多くの方が、かかりつけの歯科医院で定期健診を受けており、良い生活習慣や健康に対する高い意識をお持ちの方ばかりでした。

8020運動は、平成元年に、80歳で20本の歯を残そうという目標のもと始められました。厚生労働省の発表によると、始まった当初の達成率は、7%程度でしたが、平成28年度は51.2%になるなど、30年弱で、その達成率は飛躍的に向上しました。

今後もコンクールの応募者数や8020の達成者率は、益々増加していくと思われれます。近年、お口の中の状態が、全身の健康状態（心臓病、糖尿病、認知症、他）にも関与することが、指摘されております。今後は、20本より多くの歯を残し、かかりつけの歯科医院で定期健診を行いながら、さらに健康寿命を延ばすことができればと思っております。最後になりましたが、コンクールに参加されました全ての方々の益々のご健康を願いつつ、関係各位の皆様のご協力に感謝申し上げます。（歯周病予防・口腔ケア普及委員会：小林徳栄）

令和4年度 8020高齢者の歯のコンクール入賞者

賞	本数	氏名	年齢	住所
最優秀賞	28	白崎 健	82	旭川市
優秀賞	32	福原 靖夫	82	旭川市
	31	瀧澤 博子	81	旭川市
優良賞	29	太田 浩司	80	旭川市
	29	長谷川 峯子	81	旭川市
	28	國井 巖	80	旭川市
	28	今 忠則	80	旭川市
	28	坂口 優子	81	旭川市
	28	高橋 有司	80	旭川市
	28	吉川 澁子	80	旭川市

<R4.9.10現在>

令和4年度親子のよい歯のコンクール



「親子のよい歯のコンクール」（主催：旭川市、旭川歯科医師会）は、令和2年度、3年度と新型コロナウイルス感染症の影響により中止となり、令和4年度は3年ぶりの開催となりました。

令和3年度の3歳児健康診査を受診した幼児と親を対象として、応募者の歯や口の健康状態、歯

並びなどについて審査を行ったもので、一次審査を通過した方の最終審査と表彰式は、令和4年6月4日（土）旭川歯科医師会館にて行われました。最優秀賞には越後舞さん・佑世ちゃんが選ばれ、優秀賞の岩原沙花さん・由昂ちゃん、野村明香さん・充希ちゃんと、計3組の親子が表彰されました。コロナ禍でマスク生活が長引く中、表彰式では、きれいな口元での明るい笑顔が印象的でした。入賞者の皆さんは毎日の歯みがき習慣もしっかりとできており、お子さんのおやつは時間を決めるなど規則正しい食生活を心がけ、定期的な歯科受診も行っていました。

なお、「親と子のよい歯のコンクール」北海道大会と全国大会は、令和2年度、3年度に続き令和4年度も中止となり、残念ながら最優秀者の北海道大会への推薦は行われませんでした。

（事務局）

あさひかわ健康まつり(歯の健康キャンペーン)

「歯の健康キャンペーン」は、例年「歯と口の健康週間」（6月4日～10日）関連事業として、旭川市と旭川歯科医師会が主催し、当協議会の関係団体である歯科衛生士会、歯科技工士会、栄養士会、歯科学院専門学校が参加している歯科保健啓発イベントであり、当協議会においても後援事業として位置づけ、啓発資料の提供などを行ってきました。また、例年「旭川市健康まつり」と同時開催することでイベント規模を拡大し、多くの市民が来場していましたが、令和2年度、3年度は新型コロナウイルス感染症の影響により開催中止となりました。

「健康まつり」は、令和4年度より、旭川市主催事業から参加団体で構成される実行委員会の実施事業へと変更になりましたが、「歯の健康キャンペーン」についても、「健康まつり」と融合し、これまで以上の参加対象の拡大、内容の充実を図るよう取り組んでいきたいと考え、キャンペーン関係団体を代表する形で当協議会が1団体として「健康まつり」実行委員会に参加することとしました。

「令和4年度あさひかわ健康まつり」は当初9月3日道北アークス大雪アリーナでの開催を予定していましたが、参加団体には医療・福祉関係者

が多く、新型コロナ第7波における感染の急拡大などにより開催準備が困難となったことから、中止となりました。

しかし、その後の検討の結果、令和5年3月3日（金）～5日（日）イオンモール旭川西において、小規模ながら、ウォーキング講習会、健康体験ブースなどを内容とした代替イベントを開催することとなり、当協議会もパネル展示の形で参加しました。当協議会で作成した「歯周病」と「健口体操」のポスターのほか、旭川歯科医師会（旭川地域歯科医療連携室）、旭川歯科学院専門学校からポスターを出展し、歯と口の健康についての普及啓発を行いました。

会場では日替わりで血管年齢測定や糖尿病指標チェック、体力テストなどが行われ、来場者で賑わっていました。

（事務局）



◆ むし歯予防・食育普及活動 ◆

むし歯予防・食育普及委員会からの事業報告といたしまして、上川中部地域1市9町の保育所・幼稚園184か所（市154、9町30）に絵本「こすってあそべる！ポケモンはみがき」（小学館）とリーフレット（「お口のはたらきからみる良い食べ方/ひみこの歯がいーぜ」、「健康力を育む食生活のために～よく噛むことからはじめましょう！～」、「むし歯予防に効果的 丈夫な歯！フッ素」）を配布しました。歯と口の健康づくりに繋がればと思います。

令和4年度旭川市学校保健研究集会（You Tube形式での配信）歯科部門での研究発表で、上川保健所の新里勝宏医療参事が「コロナ禍で懸念される児童・生徒の歯と口の健康」と題して発表されました。2020年1月に国内で初めて新型コロナウイルス感染症患者が報告されて、学校生活における児童生徒はマスクの着用が推奨されました。マスク着用による様々な影響として、1) おしゃべりをしなくなる（減ってしまう）ことにより、口の周りの筋肉を動かさなくなってしまう。2) 圧迫感や息苦しさで口呼吸になりやすい傾向があり、無意識に口呼吸を行っている子どもも多いのでは。と述べられました。また、口呼吸がもたらす悪影響で、口臭やむし歯、歯周病のリスクが増えることも懸念され

ます。残念ながら、幼児・児童及び生徒に実施されていたフッ化物洗口は感染リスクがあるということで、旭川市内の小学校では中止を余儀なくされています。しかし、集団フッ化物洗口も清潔に、密にならない、静かに下を向いて吐き出すことなどを留意すればリスクを減らすことも説明されました。フッ化物応用によるう蝕予防の有効性と安全性は、すでに国内外の多くの研究により示されており、歯科医療機関で行うフッ化物歯面塗布や保育所、幼稚園、認定こども園、小学校等で行うフッ化物洗口法などのフッ化物局所応用によるう蝕予防が行われてきました。新型コロナウイルス感染症が5月に5類感染症に移行することを機に、フッ化物洗口の再開を期待します。

今後とも、当委員会にご理解・ご協力の程よろしく申し上げます。

（むし歯予防・食育普及委員会：伊藤直人）



●●●●● “よく噛む” 8大効用 「ひみこのはがいーぜ」 ●●●●●

- ひ 肥満防止 : よく噛むと満腹中枢が働き食べ過ぎを防げます
- み 味覚の発達 : よく噛んで味わうことで食べものの本来の味がわかります
- こ 言葉の発音はっきり : よく噛むと口の周りの筋肉を使うため発音もよくなります
- の 脳の発達 : よく噛む運動は脳細胞の働きを活発にします
- は 歯の病気予防 : よく噛むと唾液が出て口の中をきれいにし歯の病気を予防します
- が がん予防 : 唾液中にがん細胞を抑える酵素が含まれています
- い 胃腸快調 : よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます
- せ 全力投球 : 歯をくいしばることで力がわき全力を出し切ることができます

よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしているのです。

弥生時代の人は現代人に比べて、噛む回数が何倍も多かったと考えられています。卑弥呼（邪馬台国の女王）だって、きつとしっかりよく噛んで食べていたのでしょう。



歯周病について

今、日本は数年後を目処にいわゆる「国民皆歯科健診」の導入が検討されています。その背景には、歯周病が人間の体に様々な病気に悪影響を与えることが明らかになり、歯周病を予防したり改善することが健康維持に欠かせないことが分かってきたためです。

お口の健康を維持することは大変重要なことです。歯周病が重症化することにより、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、がんや脳梗塞、心筋梗塞といった病気が発症したり悪化することもあります。お口の健康が人間の体の健康を左右すると言っても過言ではありません。

肺炎を例にしますが、肺炎は、日本人の死亡原因で第4位という高い割合を占めています。誤嚥性肺炎は、食べ物や唾液などが誤って気管に入り、その中に含まれる細菌が気管支や肺に感染して肺炎を引き起こす病気です。その細菌の一つが歯周病菌であり、実際に誤嚥性肺炎患者の肺の中を調べてみると高い確率で歯周病菌が発見されます。

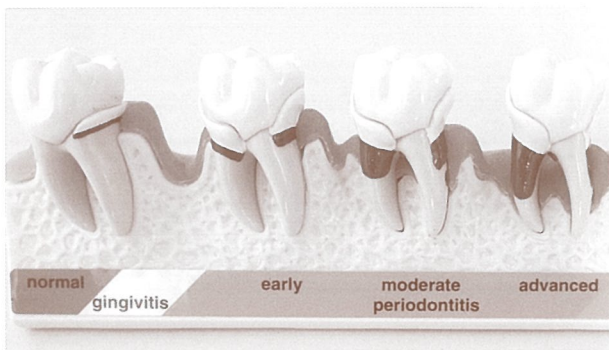
症を引き起こすことから始まります。口の中で細菌はバイオフィームという薄い膜を作り歯に張りついています。バイオフィームは薬品が効きにくいので、毎日のていねいな歯みがきや歯科医院での清掃が有効です。歯周病菌は、唾液の少ない寝ている間に増殖するので、就寝前と朝起きた直後には必ず歯を磨きましょう。

歯石は歯の表面に付着する石のようなものですが、表面がザラザラして内部にはすき間もあるためバイオフィームができやすくなります。歯石は自分で取ることができないので定期的に歯科医院を受診して歯石を取ってもらうことが必要です。また治療後に歯垢や歯石が付きにくくするために専用の器具を使って歯の表面をツルツルにするPMTC（歯科医院で行われる専門家による徹底した歯面清掃）も有効です。

さらに歯周病になりやすくなる因子に気をつけることも必要です。例えば糖尿病のような全身疾患があると、身体の防御機構が低下し歯周病になりやすくなります。たばこも歯周病を悪化させる重要な因子のひとつです。口腔乾燥状態についても殺菌効果のある唾液が減少してしまうため、歯周病の危険が高まりますので唾液腺のマッサージ（健口体操）などを行うことが重要です。

（歯周病予防・口腔ケア普及委員会：森田琢博）

※「健口体操」動画はこちらからご覧いただけます。



歯周病は歯垢つまり細菌の固まりが歯ぐきの炎



唾液腺マッサージ 分泌を良くする

唾液腺のある場所



1 両手の親指をそろえて、あごの真下の柔らかい部分をゆっくり押す。親指を左右に広げ、ずらしながらあごの骨に沿って5か所押す。

2 両手の指をほおに当て、円を描くようにゆっくり回す。(前回し、後ろ回し)

誤嚥性肺炎と口腔ケア

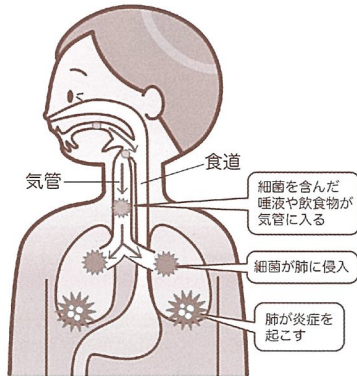
高齢者社会により肺炎で亡くなる人は増加しており、肺炎で亡くなる人のほとんどが65歳以上の高齢者で、その多くが誤嚥性肺炎によるものと言われています。今回は高齢者の健康を著しく低下させたり、死亡原因となることから大きな問題となっている、誤嚥性肺炎と口腔ケアについてお話したいと思います。

誤嚥性肺炎とは

物を飲み込むことを嚥下といい、嚥下すると食べ物や飲み物は口からのどを通過し食道、胃へと入ります。このとき嚥下機能が低下していると、食道へ入るものが誤って気管に入ってしまうことがあります。これを誤嚥といいます。誤嚥性肺炎は、口の中の細菌や唾液が食べ物と一緒に誤嚥され、気管支や肺に入ってしまうことで生じる肺炎です。（図1）

脳梗塞後遺症やパーキンソン病などの神経疾患、加齢により嚥下機能が低下したり全身の機能が低下した場合に発生しやすくなります。

図1



症状は

肺炎の特徴的な症状としては「激しく咳き込む」「高熱が出る」「濃い痰が多くなった」「呼吸が苦しい」などがありますが、高齢の場合、外に出る症状が軽く典型的な症状が見られないことが多く、「風邪」と間違われ、気づいた時には肺炎が進行しているケースもしばしばあります。「なんとなく元気がない」、「ぼーっとしていることが多い」、「食事に時間がかかる」、「飲み込む前後にむせたり咳き込んだりする」、「口の中に食べ物を溜めてなかなか飲み込まない」などといった肺炎と無関係と思えるような症状でも、実は誤嚥性肺炎だったということがあります。

口腔ケアとの関係

誤嚥性肺炎の原因が口の中の細菌であることが

多く、口腔内の清掃が不十分だと肺炎の原因となる細菌がより多く増殖し、誤嚥性肺炎を発生するリスクが高まります。また誤嚥性肺炎は食事や飲水の時だけでなく、高齢により「ムせる・咳き込む」といった反射が弱くなった状態だと睡眠時などで唾液を誤嚥していることがあります（不顕性誤嚥）。このため、胃ろうなどの経管栄養により経口で食事をしていなくても誤嚥性肺炎は起こることがあるため、口腔ケアによる口腔内を清潔に保つことが誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

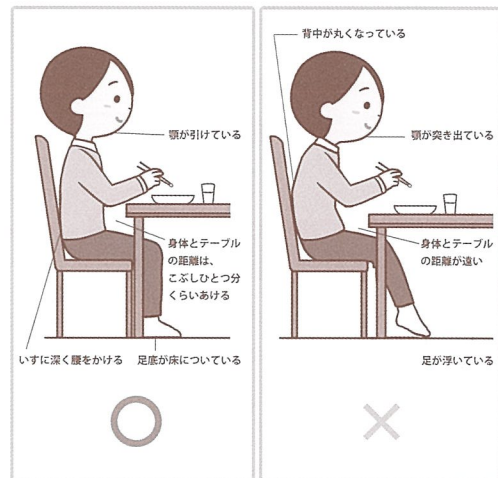
予防について

予防や再発を防ぐためには、

1, 誤嚥のリスクを減らす

- ・食事の工夫（食事の形態やとろみをつける等の工夫を試みる）
- ・食事に集中する（姿勢を良くし、会話やテレビを見ながら等の食事を避ける）（図2）
- ・胃液の逆流を防ぐ（食後2時間は横にならないように気を付ける）
- ・健口体操や嚥下リハビリ（嚥下機能の改善をはかる）

図2



2, 感染のリスクを減らす

- ・口腔ケア（歯みがき、舌の清掃、義歯の手入れ等により口腔内を清潔に保ち原因となる細菌数を減らす）

最後に

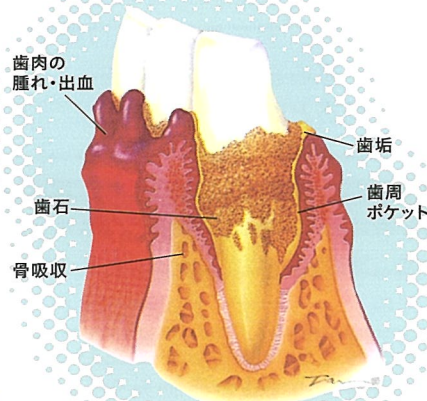
誤嚥は、高齢者には皆起こりうる老化現象とも考えられ、いずれは家族・ご自身にも起こりうるかもしれません。少しでも誤嚥性肺炎の発生を減らすため日常から予防を心掛けてみてはいかがでしょうか。（歯の健康づくり普及広報委員会：高田忠幸）

健康なからだは お口から

歯科検診に
行きましょう!

歯周病はからだの病気の原因に

歯周病菌や歯周病によって産生された物質が
さまざまな病気と深く関わっています



歯周病にかかった状態



認知症

誤嚥性肺炎



糖尿病



胎児の低体重・早産



歯科医院での
プロフェッショナルケアが
あなたの健康を守ります

プロフェッショナルケアとは…

- ① 歯と歯肉の検査
- ② 専門的な清掃 (歯石取りなど)
- ③ セルフケアの指導 (ブラッシング指導、食生活指導、禁煙指導など)

脳

肺

心臓

脾臓

おなか

子宮

骨

手足

血管

狭心症
心筋梗塞
心内膜炎

動脈硬化

肥満

骨粗しょう症

関節リウマチ